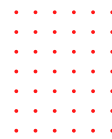




12

SUPER TIPS OM AF TE VALLEN





INLEIDING

In dit e-book geven we jou 12 super tips die jou gaan helpen om af te vallen. Wanneer je op jouw ideale gewicht bent kun je deze tips ook gebruiken om op gewicht te blijven. Probeer om niet teveel af te vallen in een korte tijd, maar maak voor jezelf een lange termijn doel. Succes met het lezen van dit ebook en met het behalen van jouw doel.



STEL EEN DOEL: EEN GEZOND VETPERCENTAGE & BUIKOMVANG

Een gezond vetpercentage varieert per geslacht en leeftijdscategorie, maar als je kijkt naar het gemiddeld genomen vetpercentage in Nederland geldt voor mannen tussen de 18-25% en voor vrouwen tussen de 25-31%.

Ben je een sporter (>3x per week) dan is een richtlijn voor mannen 10-15% met een maximale ondergrens van 7% en voor vrouwen 23-28% met een maximale ondergrens van 20%.

Voor vrouwen geldt een grens van 20% omdat de hormonen uit balans kunnen raken en daardoor de menstruatie onregelmatig wordt of totaal wegvalt, wat betekent dat de vrouw dan onvruchtbaar is. Geslachtshormonen worden onder andere uit vet opgebouwd.

Een gezonde buikomvang voor mannen is onder de 102cm en voor vrouwen onder de 88cm. Een grote buikomvang gaat vaak gepaard met een hoog visceraal vet gehalte in de buikholte en dat geeft een hoger risico op diabetes, hoog cholesterol en hoge bloeddruk.





» ENERIEBALANS: CREËER EEN CALORIE TEKORT

Bij een calorietekort van 500 kcal tot 1000 kcal per dag kun je ervan uitgaan dat je gemiddeld een halve tot een kilo per week kunt afvallen.

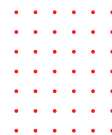
Een calorie tekort kun je op verschillende manieren creëren, namelijk;

- Minder kcal eten en drinken (-500kcal)
- Meer bewegen (-500kcal)
- Minder kcal eten en drinken (-500kcal), plus meer bewegen (-500kcal)

Wees wel verantwoordelijk en ga niet crashen door minder dan 1300kcal per dag tot je te nemen. Want dan krijg je niet alle benodigde stoffen binnen die je op dagelijkse basis nodig hebt en dan ontstaan er tekorten, wordt je immuunsysteem zwakker en is de kans op een blessure groter.

Verder is het ook belangrijk te kijken naar de macronutriënten verdeling en vooral geen macro's weg te laten.

Een goede richtlijn voor afvallen is 35% koolhydraten, 30% eiwitten en 35% vetten.

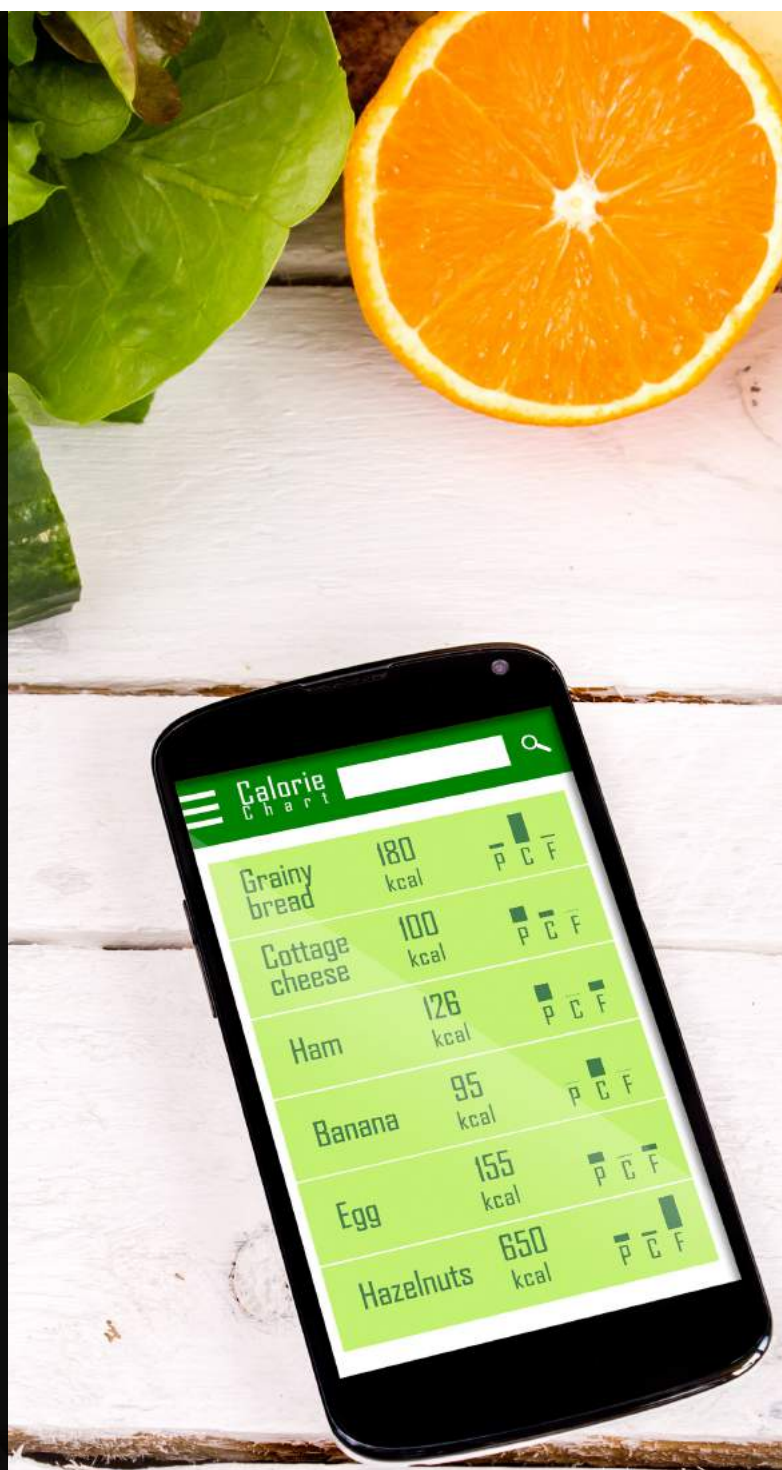


TRACK JE VOEDING IN EEN FOODAPP

Om inzicht te krijgen in je huidige voedingspatroon en te ontdekken hoeveel kcal je op een dag binnen krijgt, kan het heel waardevol zijn om een tijdje een eetdagboek bij te houden in een FoodApp. Daarnaast kun je ontdekken wat jouw valkuilen zijn. Misschien eet je onbewust wel veel meer vet of veel minder eiwitten dan dat je dacht...

Op deze manier kun je daarop anticiperen en je voedingspatroon optimaliseren.

Een ander voordeel is dat je ook je favoriete snack kunt mee berekenen in je dagschema, waardoor je kunt afvallen en nog steeds van bijvoorbeeld een blokje chocolade kunt genieten.



» KIES VOOR VOLUME, KIES VOOR GROENTEN!

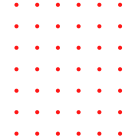
Wanneer je aan het afvallen bent en je minder kcal binnenkrijgt dan je gewend bent, dan bestaat er natuurlijk een kans dat je honger krijgt. En daar zit je uiteraard niet op te wachten. Om een hongergevoel te voorkomen is het slim om lekker veel groente toe te voegen aan al je maaltijden. Groente bevatten weinig kcal en geven volume aan je maaltijd en bevatten lekker veel vezels. Je kunt je wel voorstellen dat je lichaam wel een tijdje bezig is met het verteren van die vezels. Daarnaast zijn deze vezels ook een goede voedingsbron voor je darmbacteriën, die op hun beurt onder andere je stoelgang en immuunsysteem ondersteunen.

Zoals je wel weet bevatten groenten vitamines, mineralen, antioxidanten en andere bioactieve stoffen. Een van die stoffen heet chlorofyl en geeft de groene kleur aan groenten. Deze stof heeft ontgiftende eigenschappen, wat heel handig is, want tijdens het afvallen komen er veel toxines vrij in het lichaam.

Richtlijn voor groente is tussen de 300-500 gram per dag en dat kun je toepassen op de volgende manieren:

- Een smoothie
- Snackgroente
- Groenten op je cracker met beleg
- Groenten spreads op je cracker
- Groentensoep
- Een maaltijdsalade
- Gewokte groenten
- Gegrilde groenten
- Een stamppotje
- Gestoomde groenten
- Groententaart
- Groenten verwerkt in een pannenkoek
- Groenten verwerkt in een (mug) cake
- Gevulde groenten (courgette/paprika)
- Gepureerde groenten in een saus





DRINK VOLDOENDE EN LAAT ZOETE DRANKEN STAAN!

Water heb je nodig om je lichaam te hydrateren, voedingsstoffen te vervoeren door het lichaam, afvalstoffen te verwijderen uit het lichaam en om je lichaamstemperatuur te regelen.

Heel veel mensen verwarren het dorstgevoel met een hongergevoel en gaat vaak iets eten in plaats van drinken. Hierdoor drinken veel mensen te weinig.

Richtlijn is 2 liter drinkvocht per dag en wanneer je sport nog 500ml tot 1 liter extra.

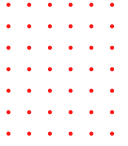
Wanneer je gewoon water saai vindt om te drinken, kun je ook kiezen voor spa met bubbels (spa rood) of met een smaakje. Je kunt ook zelf je water verrijken met een takje munt, een schijfje citrus of gember.

Daarnaast is thee en koffie zonder zoet ook altijd een goed idee. Let er bij koffie wel op dat je max 3 koppen per dag neemt in verband met de cafeïne.

Probeer zoete dranken in elk geval te vermijden, deze leveren onnodig extra kcal.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die 30 min vóór elke hoofdmaaltijd een glas (250ml) water drinken gemiddeld 1,5kg per maand meer afvallen. Dus dat is zeker het proberen waard.





BEWEEG DAGELIJKS, ZET 10.000 STAPPEN PER DAG!

Wandelen is gezond. We weten het allemaal, maar ongeveer 50% van de mensen doet het daadwerkelijk ook! Doe je dit nog niet dan zou dit een mooie aanvulling zijn op je routine.

Wandelen helpt je humeur te verbeteren, helpt stress te verlagen en helpt bij afvallen. Het duurt ongeveer 1,5 uur om die 10.000 stappen te zetten en dan ben je ongeveer 8 km verder. Hiermee kun je gemiddeld 400kcal extra verbranden per dag, dat is mooi meegenomen toch?

Als je het lastig vindt om 1,5 uur te wandelen en 'niks' te doen, dan kun je ook een wandelmeditatie luisteren, een luisterboek of je lievelingsmuziek. Of misschien je beste vriendin bellen om mee te kletsen.



VOORKOM SPIERVERLIES EN DOE AAN KRACHTTRAINING!

Wanneer je aan het afvallen bent en in een kcal tekort zit, dan wil je natuurlijk zoveel mogelijk vet verliezen en zo min mogelijk spiermassa. Nu bestaat er wel een kans dat je een klein beetje spiermassa kwijtraakt, maar dit kun je voorkomen door aan krachttraining te doen en voldoende eiwitten te eten.

Door het doen van krachttraining bouw je uiteindelijk spieren op en doordat je spiermassa groter wordt, heb je een hogere vetverbranding in rust.

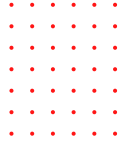
Daarnaast heb je ook nog het voordeel van een after burn na een krachttraining. Dit betekent dat je de 8 uur na een training nog extra kcal aan het verbranden bent, dit heeft te maken met dat het energie kost om te herstellen.

Je kunt al hele mooie resultaten bereiken met 3x per week trainen.





EET VOLDOENDE EIWITTEN!



Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen voor het lichaam. Alle cellen, denk aan huid, haar, nagels, spieren, gewichten, enzymen, hormonen, immuun cellen etc. zijn deels opgebouwd uit eiwitten.

Bij het afvallen helpen eiwitten bij elke maaltijd toevoegen ook voor meer verzadiging en zul je merken dat je sneller vol zit en minder honger ervaart.

Hoeveel eiwit je nodig hebt is heel erg persoonlijk en ook afhankelijk van de hoeveelheid sport die je doet.

Bij krachtsport kun je uitgaan van 1,5g eiwit per kg lichaamsgewicht. Bijvoorbeeld 70kg X 1,5g eiwit = 105g eiwit per dag (over de dag verspreid).

Eet je veganistisch dan heb je iets meer nodig, dan vermenigvuldig je 105g X 1,3 = 136 gram eiwit per dag. Dit heeft te maken met de hoeveelheid aminozuren die je uit plantaardige producten kunt halen.

Voorbeeld producten waar eiwit in zit:

- ▶ 200g Skyr yoghurt > 22g eiwit
- ▶ 200g magere kwark > 16g eiwit
- ▶ 200g magere yoghurt > 8g eiwit
- ▶ 100g kipfilet > 20gram eiwit
- ▶ 100g vis > 20gram eiwit
- ▶ 100g mager gehakt > 30g eiwit
- ▶ 3 eieren > 18gram eiwit
- ▶ 200g soya yoghurt > 8g eiwit
- ▶ 200g haver yoghurt > 6g eiwit
- ▶ 200g kokos yoghurt > 3g eiwit
- ▶ 200g peulvruchten (bonen/linzen/erwten) > 12gram eiwit
- ▶ 200g zilvervliesrijst > 6g eiwit
- ▶ 100g tempeh > 18g eiwit
- ▶ 100g tofu > 20g eiwit
- ▶ Beyond (vega) meat burger (1 patty) > 19gram eiwit
- ▶ Quorn vleesvervanger 150g > 20g eiwit

Dus stel je hebt op dagelijkse basis ongeveer 100g eiwit nodig, betekent het dat je minimaal aan 5 eetmomenten een eiwittenbron mag toevoegen.

» EET TOT JE VOOR 80% VOL ZIT

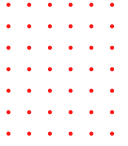
Het klinkt heel cliché, maar vaak leren we van huis uit dat je je bordje leeg moet eten. Hierdoor hebben we afgeleerd om naar het verzadigingsgevoel te luisteren en eten we meer dan we nodig hebben.

Een aantal manieren om net wat minder te eten zijn:

- Eet van een kleiner bord
- Eet rustig, je zult na 20 min merken dat je vol zit
- Halveer je portie koolhydraten en verdubbel de hoeveelheid groente op je bord

Het zal aan het begin even wennen zijn om je niet helemaal vol te voelen, maar uiteindelijk voelt het echt veel prettiger aan. En vaak heb je dan ook minder last van een after dinner dip!





BRENG JE HORMONEN IN BALANS EN VAL GEMAKKELIJKER AF

Je hormonale gezondheid is belangrijk bij het opbouwen van spieren en het verbranden van vet. Nu zijn er een aantal hormonen die het afval proces in de weg kunnen zitten...

Cortisol is ons stress hormoon en deze zorgt voor vetopslag rondom de buik en bovenarmen. Wanneer je in het dagelijks leven veel stress ervaart zul je merken dat het moeilijker wordt om af te vallen. Om het cortisol level in je lichaam te verlagen is het belangrijk om regelmatig te ontspannen, d.m.v. meditatie, ademhalingsoefeningen, yoga, dansen of sporten. Daarnaast is het verstandig de inname van koffie en alcohol te beperken omdat dit het cortisol level laat stijgen.

Daarnaast speelt het insuline hormoon ook een belangrijke rol. Insuline komt vrij in het bloed wanneer je iets eet en brengt glucose naar de cellen toe voor energie. Is die energie op dit moment niet nodig, dan wordt het opgeslagen in de vorm van vet (energie voor later).

Daarom is het belangrijk om je insuline en bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden.

TIPS VOOR EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL

- ▶ Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel als je jouw maaltijd op de volgende volgorde opeet: eerst groente, dan eiwitten en dan koolhydraten.
- ▶ Beweeg vlak voor een maaltijd
- ▶ Begin elke koolhydraatrijke maaltijd zoals bami, nasi, pasta, pizza met groente/een salade
- ▶ Combineer koolhydraten altijd met een vet, eiwit of vezels (groente). Dus een stuk fruit gecombineerd met een handje noten of een cracker met kipfilet.





» ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Een goede nachtrust is ongeveer tussen de 7 à 8 uur slaap. Wanneer je regelmatig minder slaapt dan je nodig hebt dan heb je waarschijnlijk ook gemerkt dat je meer honger hebt op de dag erna. Het hormoon ghreline wordt beïnvloed door slaapgebrek. Ghreline staat ook wel bekend als het hongerhormoon en geeft een hongergevoel. Bij slaaptekort stijgt de hoeveelheid ghreline in je lichaam. Hierdoor krijg je dus meer honger, waardoor je meer gaat eten. Leptine is het hormoon dat zorgt voor een vol gevoel. Helaas daalt leptine bij slaaptekort. Daarom is het erg belangrijk om te proberen elke nacht voldoende slaap te krijgen.



» CONSISTENTIE IS THE KEY!

Wanneer je nieuwe gewoontes implementeert rondom afvallen dan is het allerbelangrijkste om consistent te zijn rondom beweging, rondom je voeding, rondom slaap en ontspanning.

Door je leefstijl goed in te plannen zorg je ervoor dat er een grotere kans van slagen is. Je kunt je voeding preppen. Je voorkomt dubbele afspraken op momenten dat je wil sporten en je kunt reminders in je telefoon zetten om te mediteren of ademhalingsoefeningen te doen.

Door elke dag bezig te zijn met je doelen en het echt belangrijk te maken wordt het steeds gemakkelijker en op een gegeven moment heb je niet meer het gevoel dat je je best hoeft te doen.